



Gesund und würzig: Die stinkenden Knoblauchzehen sind die natürlichen Geschmacksverstärker für vieles. Vor allem für Schmor-, Braten- und Fischgerichte.

Bild: Mike Kenneally

## Die Wunderknolle wird heimisch

**Geschmack** Man liebt ihn oder man hasst ihn. Dabei gibt gerade der Knoblauch so manchem Gericht die besondere Note. Erfreulich, dass diese Kulturpflanze immer öfter auch in der Schweiz angepflanzt wird.

**Silvia Schaub**

«Mich stört es nicht, wenn ich stinke», sagt Peter Aschmann mit einem Schmunzeln. Ja, sie stinkt, ist würzig, ist gesund – die Kulturpflanze Knoblauch. Und vielleicht stimmt es ja, dass sie mit ihrem intensiven Geschmack so manche Geister und Vampire vertreibt. Tatsache ist, dass der Chnobli immer mehr Freunde findet – vor allem unter den Landwirten in der Schweiz. Wurde vor einigen Jahrzehnten kaum Knoblauch angepflanzt, liegt der Anbau derzeit bei 50 Hektaren. Nicht viel im Vergleich zu den 600 Hektaren Anbaufläche für Zwiebeln in der Schweiz, aber ein Knobli ist ja auch viel kraftvoller.

Selbst beim Knoblauch wird inzwischen auf Regionalität ge-

achtet. Die Hauptregionen sind das Berner und das Freiburger Seeland, Zürich – und der Thurgau. Er ist mit 13,5 Hektaren Spitzenreiter. Peter Aschmann aus dem thurgauischen Illhart war einer der Ersten, die vor rund fünf Jahren mit dem Anbau der würzigen Zehen begannen. Inzwischen wachsen sie auf 4 Hektaren. Der Inhaber eines Bio-Gemüsebetriebs mit – je nach Saison – 25 bis 50 Mitarbeitenden versucht neben Kartoffeln, Bohnen, Zwiebeln und Karotten gerne mal Neues. «Es war mir unverständlich, weshalb in der Schweiz nicht auch Knoblauch angebaut werden sollte. Vom Klima her sind zwar unsere Breitengrade nicht so prädestiniert, aber die Pflanze ist ziemlich anspruchslos.»

### Viel Handarbeit und fachmännisches Lagern

Wir fahren nach Engwilen, wo eines von Aschmanns Knoblauchfeldern liegt. Es regnet in Strömen. Der Landwirt ist in diesem Wachstumsstadium froh um den Segen von oben. «Es war zu lange trocken, nun bekommen die Pflanzen nochmals Schub, bevor man sie ernten kann», freut er sich. Die frühe Sorte Auxito ist weit gediehen und wird in den nächsten Wochen erntereif, die späteren ab August. Peter Aschmann hebt ein paar Pflanzen aus und hält sie der Journalistin unter die Nase. «Noch brauchen sie einen Moment, aber sie riechen schon wunderbar.» Er beliefert damit die Grossverteiler und



die Bio-Produzentenorganisation Terraviva.

Wieso der Knoblauch ein Exot in der Branche blieb, hat nicht nur mit den tiefen Preisen der Ware zu tun – sie stammt vorab aus Spanien und Frankreich, teilweise aus China, und macht den Grossteil auf dem Schweizer Markt aus: 3995 Tonnen werden importiert. Lediglich 56 Tonnen stammen von hier. Ein weiterer Grund: Die Arbeit nach der Ernte ist intensiv. «Das Putzen wird ausschliesslich von Hand ausgeführt», sagt Aschmann. «Bei trockenem Wetter mit wenig Erde an den Knollen geht es entschieden schneller.» Auch die Lagerung verlangt fachmännisches Knowhow. Peter Aschmann hat auf seinem Betrieb in Illhart eine Trocknungsanlage gebaut.

So nebenher baut man also keinen Knoblauch an. Das spürt, wer sich damit im eigenen Garten versucht. Es gilt, die Fruchtfolge zu beachten und die Nachbarn richtig zu wählen. Erdbeere, Gurke oder Tomate mag er, Erbse, Kohl und Bohne sollte man im gleichen Beet vermeiden. Immerhin sollen die Zehen Mäuse fernhalten.

### Positiv für Blutdruck, Cholesterin und die Liebe

Nun steht dem Genuss des Knoblauchs nichts mehr im Weg. Schliesslich geniesst er nicht nur in der Mittelmeerküche einen

hohen Stellenwert. Er wirkt geschmacksverstärkend, weshalb er Braten-, Schmor- und Fischgerichten zugefügt wird. Dazu ist das Lauchgewächs gesund. Er soll den Blutdruck senken und positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel haben, antibakteriell und sogar aphrodisierend wirken. Im Talmud wird sein stetiger Genuss gar empfohlen, er sättige den Körper und gebe dem Geist Klarheit.

Wer will sich bei so vielen Pluspunkten noch am – zugeben – strengen Geschmack stören? Wer keine duftenden Finger nach dem Knoblauchschielen mag, kann es à la Todd Coleman versuchen. Der Food-Editor des amerikanischen Fachmagazins «Saveur» zeigt auf Youtube, wie man in weniger als 10 Sekunden die Zehen ganz ohne Berührung schält («How to peel a head of garlic in less than 10 seconds»).

Kochbuchautor und Blogger Claudio Del Principe zeigt im Buch «Al Forno», dass Knoblauch auch als Hauptdarsteller taugt. Er fragt: «Wer braucht schon Butter, wenn es ofengerösteten Knoblauch gibt?» Man schiebt einfach eine Auflaufform mit frischen ungeschälten Knoblauchknollen, die quer halbiert werden, in den Ofen. Zuvor die Schnittstelle mit Olivenöl bestreichen und die Knollen bis auf halbe Höhe mit Hühnerbrühe aufgiessen. Dann ab in den Ofen bei 140 Grad während 45 Minu-

ten, bis die Knollen innen weich und oben gebräunt sind. «Auf Sauerteigbrot und mit einer Prise Salzflocken gewürzt, gibt es nichts Köstlicheres.»

### Gebratene Zehen, Quiche und Knoblauchcrème

Für Erica Bänziger hatte der Knoblauch immer schon einen grossen Stellenwert: So hat die Schweizer Ernährungsberaterin der Zehe ein Buch gewidmet. Es enthält Rezepte wie gebratene Knoblauchzehen, Knoblauchquiche oder Knoblauchcrème. Bei rohem Knoblauch rät sie zu einer wohldosierten Menge. «Anderers bei gegartem, hier kann und soll man aus dem Vollen schöpfen», schreibt sie. Auch die amerikanische Kultköchin Julia Child hat die Knolle in ihrem Standardwerk «Französisch kochen» mit einer Handvoll Rezepten verewigt. «Weil der Knoblauch gekocht wird, sind seine Nachwirkungen minimal, und sein Geschmack wird exquisit, aromatisch und beinahe undefinierbar», schreibt sie zum Rezept.

#### Hinweis

Literatur: Erica Bänziger, «Knoblauch, würzig und gesund», Fona-Verlag, 96 S. Fr. 19.90; Claudio Del Principe, «Al Forno», AT-Verlag, 280 S., Fr. 42.90; Julia Child, «Französisch kochen», Echtzeit-Verlag, 656 S., Fr. 58.-.



Peter Aschmann schaut bei Regen nach seinem Knoblauch: «Er riecht schon jetzt wunderbar.»

Bild: Silvia Schaub



## Knoblauchsuppe Aïgo bouïdo

Rezept für 6 bis 8 Personen

1 ausgelöste Knolle oder etwa  
16 Zehen Knoblauch ganz und  
ungeschält  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
2 Nelken  
¼ TL Salbei  
¼ TL Thymian  
½ Lorbeerblatt  
4 Stängel Petersilie  
3 EL Olivenöl  
3 Eigelb  
3 oder 4 EL Olivenöl

Den Knoblauch in kochendes  
Wasser geben und eine ½ Minute  
überbrühen. Abgiessen, abschre-  
cken und schälen. Den Knob-  
lauch mit den restlichen Zutaten  
in 2 Litern Wasser 30 Minuten  
leise kochen lassen. Abschme-  
cken.

Eigelb in einer Suppenschüssel  
eine Minute schlagen, bis eine  
dicke, klebrige Masse entsteht.  
Dann tropfenweise das Olivenöl  
unterschlagen, wie bei der  
Herstellung von Mayonnaise.

Kurz vor dem Servieren eine Kelle  
von der heissen Suppe in dünnem  
Strahl unter die Eimischung in der  
Schüssel schlagen. Weiterschla-  
gen und die restliche Flüssigkeit  
durch ein Küchensieb in die  
Suppe giessen, dabei den Saft  
aus dem Knoblauch gut auspres-  
sen. Sofort mit Brot oder geröste-  
ten Baguettescheiben und Käse  
servieren und nach Belieben mit  
pochierten Eiern oder Kartoffeln  
ergänzen.

.....  
**Hinweis**

Aus: «Französisch kochen» von  
Julia Child.